



# Pooperačná rehabilitácia tenisového lakťa

MUDr. Daniel Korenek

## Počiatkové zotavenie (1. – 7. deň)

Podporiť rozsah pohybu, zabrániť oslabovaniu svalov a zmierniť bolesť či zápal.

- **Pohyby zápästia a prstov:** Pár minút, 3-5 krát denne precvičujte zápästie a prsty na podporu prietoku krvi.
- **Pasívny pohyb lakťa:** Jemne ohýbajte a vystierajte lakeť pomocou druhej ruky.
- **Chladenie a kompresia:** Aplikujte ľad a použite kompresiu, aby ste znížili opuch.

## Skorá rehabilitácia (7. – 21. deň)

Zlepšiť rozsah pohybu a zapojiť ľahké aktivity.

- **Aktívna asistovaná flexia a extenzia:** Začnite s pohybmi lakťa s pomocou druhej ruky.
- **Izometrické cvičenia:** Jemné, bezbolestné kontrakcie bicepsu a tricepsu.
- **Ohyb a vystieranie zápästia:** Aktívne pohyby bez odporu.

## Posilňovanie (3. – 6. týždeň)

Budovať silu a výdrž, začať funkčné aktivity.

- **Terapeutické cvičenia:** Stabilizačné cvičenia pre rotátorovú manžetu a lopatku s ľahkou záťažou.
- **Tréning s ľahkými váhami:** Pridať ľahké váhy (0,5–1 kg) na ohýbanie, vystieranie a rotáciu zápästia bez bolesti.

## Pokročilé posilňovanie (8. – 12. týždeň)

Posilniť svaly, zvýšiť výkon a začať sa pripravovať na športové aktivity.

- Pokračujte v progresívnych posilňovacích cvičeniach pre lakeť a zápästie.
- Zavedte intervalový tréning pre aktivity špecifické pre šport.

Pred začiatkom cvičení sa poradte s fyzioterapeutom alebo lekárom, aby ste si overili, že tento program je pre vás vhodný. Pri cvičení by bolesť mala byť len mierna. Ak sa bolesť zvýši, ukončite cvičenie a poradte sa s odborníkom. Použite ľad po cvičení na zvládnutie akéhokoľvek nepohodlia či opuchu.